

CORSI FITNESS

TERRESTRI

H₂O



CORSO	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
10:00-10:45	IN GYM 130		IN GYM 130		IN GYM 130	
11:00-11:45	IN BIKE	IN GYM 130	IN BIKE	IN GYM 130	IN BIKE	IN GYM 130
11:45-12:30						IN FIT
12:30-13:15	IN POSTURAL				IN POSTURAL	
12:45-13:30	IN GYM 130	IN GYM 120	IN GYM 180	IN GYM 120	IN GYM 130	
13:15-14:00	IN POSTURAL				IN POSTURAL	
13:30-14:15	IN POLE	IN BIKE	IN FIT	IN BIKE	IN POLE	
14:00-14:45					IN POSTURAL	
15:15-16:00		IN GYM 120		IN GYM 120		
17:30-18:15		IN GYM 130				
18:05-18:50	IN GYM 120		IN GYM 120		IN POSTURAL	
18:30-19:15		IN GYM 120		IN GYM 130		
18:50-19:35	IN BIKE		IN BIKE		IN POSTURAL	
19:15-20:00		IN BIKE IN GYM 130		IN BIKE IN GYM 130		
19:35-20:20	IN GAG		IN GAG		IN FIT	
20:15-21:00	IN BIKE		IN BIKE			

In Sport Crescentino

Via Perugia 10 • Tel: 0161841748

crescentino@insportsrl.it

www.insportsrl.it/crescentino/

Facebook: In Sport Crescentino - Piscina Comunale

Instagram: @insport_ssd

STAMPATO SU CARTA PROVENIENTE DA **FORESTE A GESTIONE RESPONSABILE.**

in[®]
SPORT
allenati a star bene

In Sport Srl SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA

CORSI FITNESS H₂O

CORSI	DESCRIZIONE	INTENSITÀ
IN GYM 120	Evergreen del fitness acquatico rivisitato con fantasia e creatività dai nostri istruttori. Tre diverse tipologie di corso con profondità dell'acqua differenti.	 
IN GYM 130		 
IN GYM 180		 
IN POLE	Attività che scolpisce braccia, gambe, glutei e addominali aumentando la forza a ritmo di musica.	 
IN BIKE	Pedalaré in acqua per allenare le gambe coinvolgendo anche le braccia e stimolando l'addome. Si consigliano scarpe o calzini per fitness in acqua.	 
IN ACQUA POSTURAL	Obiettivo è ristabilire l'ottimale equilibrio muscolo-scheletrico alterato da retrazioni muscolari, rigidità articolare, squilibri posturali, traumi e interventi chirurgici o cattive abitudini nello stile di vita.	 
IN FIT	Supera la tua forza, definisci i tuoi muscoli e allena la parte cardio al ritmo coinvolgente della musica, con allenamento a circuito.	 
IN GAG	Allenamenti mirati alle gambe, agli addominali e ai glutei: allenamento per tonificare e modellare queste parti del corpo.	 

CORSI FITNESS TERRESTRI

CORSI	DESCRIZIONE	INTENSITÀ
IN PILATES	Programma di esercizi che migliorano la mobilità, la flessibilità e la stabilità articolare andando a tonificare e migliorare l'equilibrio posturale.	
IN YOGA FLEX	Yoga vuol dire unione. Cogliere la profonda relazione che unisce corpo, mente e spirito, è un'esperienza che porta ad un'approfondita conoscenza di sé stessi. Le lezioni mirano al miglioramento della postura anatomica, alla mobilizzazione muscolare e articolare, all'armonizzazione delle dinamiche respiratorie. Inoltre le tecniche di rilassamento contrastano il continuo dispendio di energie neuro muscolari, accompagnandoci agli stati meditativi.	
IN POSTURAL	Un efficace strumento di prevenzione ed intervento per le differenti problematiche che possono gravare sulla colonna vertebrale.	

SCEGLI L'INTENSITÀ CHE FA PER TE:

 Power  Intensità alta  Intensità media  Intensità bassa  Stretch